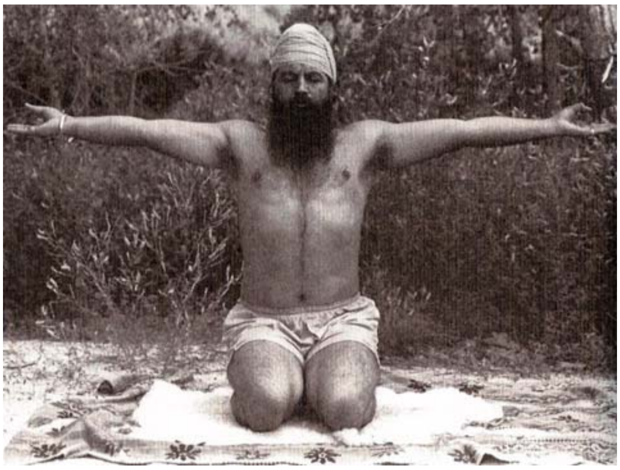


MANTRAS DE KUNDALINI YOGA



Nota:
La letra J se pronuncia como LL
La letra H suena a una J suave

1. (Bidch Mantra)



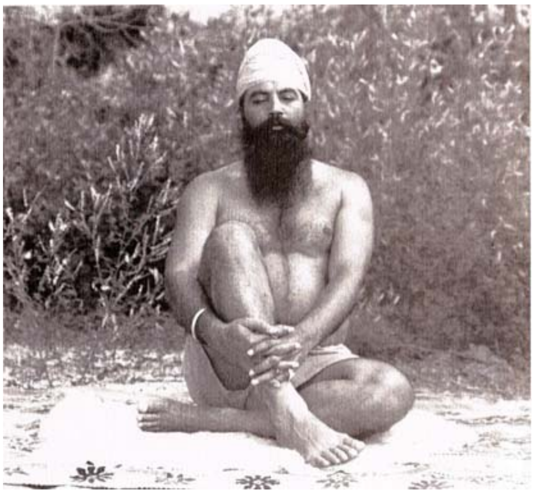
SAT NAM

Verdadera Identidad

2. (Panj Shabad Mantra)

SA TA NA MA

Sa: Infinidad
Ta: Vida
Na: Muerte
Ma: Renacimiento



3. (Guru Mantra)

WAHE GURU

Sabiduría indescriptible

4.

WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU

WAHE JIO

Más allá de toda descripción, la Sabiduría Infinita.

5.

HAR HARE HARI

Har Aspecto Creador de la Divinidad
Hare Aspecto Sostenedor o Manifiestado
Hari Aspecto Destructor, Modificador o Cambiante

6. (Adi Mantra)

ONG NAMO

GURU DEV NAMO

Invoco al Poder Infinito y a la Sabiduría Interior

7. (Mangalacharan Mantra)

AD GURE NAME
JUGAD GURE NAME
SAT GURE NAME
SIRI GURU DEV-E NAME

Invoco la Sabiduría Primordial,
aquella de todos los tiempos,
la verdadera
e inconmensurable



8. (Adi Shakti Mantra)

EK ONG KAR
SAT NAM SIRI
WAHE GURU

El Creador es Uno con la Creación
Ésta es la Verdadera Naturaleza.
Quien lo comprenda ha alcanzado la Sabiduría Infinita

9.

WA JANTI
KAR JANTI
JUGA DUKTA PATI
ADEK ITE WAHA
BRAMA DEH
TREISHA GURU
ITE WAHE GURU

Ser indescriptible y único.
Desde lo más grande a lo más pequeño,
incluso los tres aspectos de Dios,
todo ha sido creado por Ti

10. Mul Mantra

EK ONG KAR
SAT NAM
KARTA PURK
NIRBO
NIRVER
AKAL MURET
AJUNI
SEI BANG
GUR PRASAD
JAP
AD SACH
JUGAD SACH
HEBI SACH
NANAK HOSI BI SACH

Dios y yo somos uno. Esta es mi verdadera identidad. Soy el hacedor de mi propia realidad, sin miedo y sin ira. Mi Alma es intemporal y carente de forma; no proviene de útero y contiene la Luz dentro de sí.
Esto lo aprendemos por la gracia del Guru (el regalo divino)
¡Repite! Esta es la Verdad Primordial, a lo largo de todos los tiempos y en la actualidad. Nanak dice: "Esta es la Verdad eterna"

11. Sat Siri Akal

SAT SIRI SIRI AKAL

SIRI AKAL MAHA KAL

MAHA KAL SAT NAM

AKAL MURET WAHE GURU

La Verdadera y Gran Inmortalidad
pasa por la gran muerte (del ego).
Inmortalidad más allá de la forma, indescriptible sabiduría

12.

LET THE LONG TIME SUN SHINE UPON YOU ALL LOVE SORROUND YOU AND THE PURE LIGHT WITHIN YOU GUIDE YOUR WAY ON	**QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE EL AMOR TE RODEE Y LA LUZ PURA INTERIOR GUÍE TU CAMINO**

13. Rake Raken Har

RAKE RAKENA HAR

AP UBARIAN

GURU KI PERI PAE

KAJ SAVARIAN

HOA AP DIAL

MANO NA VISARIAN

SADA JANA KE SANG

BAVADCHALA TARIAN

SAKATA NINDAKA DUSHT

KIN MAE BIDARIAN

TISE SAHIB KI TEK

NANAK MANE MAE

JIS SIMERAT SUK HOE

SAGALE DUK JAE

Rescátanos y transpórtanos Salvador.
Tú nos acercaste a la Sabiduría y nosotros completaremos la tarea.
Eres misericordioso, bondadoso y compasivo. Mi mente no te olvida.
En compañía de los santos nos liberas del mal y la calamidad;
nos proteges del descrédito y la calumnia
Dice Nanak: «Ese Gran Dios es tu ancla. Manténlo firme en tu mente.
Meditando en Él y repitiendo su Nombre desaparecen el dolor y el sufrimiento;
se obtiene la felicidad

14 (Guru Manra de Guru Ram Das)

GURU GURU WAHE GURU
GURU RAM DAS GURU

Infinita es la sabiduría de Guru Ram Das

15

ONG SO HANG

Yo soy tú, Yo soy la creación

16

ANG SANG WAHE GURU

Todas mis células cantan la Sabiduría Infinita.

17

HAMI HAM BRAM HAM

Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios.

18

HAMI HAM TUMI TUM WAHE GURU
(I AM THINE IN MINE MYSELF, WAHE GURU)

Yo soy tú, en mí mismo, éxtasis de sabiduría interior, imposible describirlo con palabras.

19.

HAM DAM HAR HAR

Somos Dios, somos el Universo

20. (Siri Mantra)

EK ONG KAR
SAT GUR PRASAD
SAT GUR PRASAD
EK ONG KAR

El Creador es Uno con la Creación:
Ésta es la esencia de la Verdadera Sabiduría.

21. (Ardas Mantra)

ARDAS BEI AMARDAS GURU
AMARDAS GURU ARDAS BEI
RAM DAS GURU
RAM DAS GURU
RAM DAS GURU
SACHI SAI

He realizado una petición al Guru Amardas
Y Guru Ram Das garantiza que ha sido escuchada.

22.

AP SAHAI HOA
SACHE DA SACHE DOA
HAR HAR HAR.

El Creador Infinito es nuestro protector
y nos conduce a la verdadera realidad

23. (Siri Gaitri Mantra)

RA MA DA SA

SA SE S0 HANG

Ra - Sol ***Ma*** - Luna ***Da –*** Tierra ***Sa*** - Infinito
Se – Experiencia de la totalidad.
So*)* - Sensación personal de fusión e identidad.
Hang- Yo sou Tú, Vibración infinita.

24. (Guru Gayatri Mantra)

GOBINDE MUKANDE

UDARE APARE

HARIANG KARIANG

NIRNAME AKAME

Sostenedor, Liberador,
Iluminador, Infinito,
Destructor, Creador,
Sin Nombre, Sin Deseo

25. (Chote Pad Mantra)

SAT NARAYAN WAHE GURU

HARI NARAYAN SAT NAM

Verdadero Sustento (en las aguas) Sabiduría Indescriptible
Sustancia Creativa Esencia Verdadera

26. (Sargum Mantra)

SA RE GA MA
PA DA NI SA

Escala India; equivale al Do Re MI Fa Sol La Si Do

27. (Antarnaad Mantra)

SA RE SA SA
SA RE SA SA
SA RE SA SA SA RANG
HARE HAR HAR
HARE HAR HAR
HARE HAR HAR HAR RANG

En lo sutil y en lo manifiesto
se percibe lo divino

28.

HAR SINGH NAR SINGH NIL NARAYAN
GURU SINGH GURU SIKH HAR HAR GA-A-IAN
WAHE GURU WAHE GURU HAR HAR DIA-A-IA
SAKAT NINDAK DUSHT MATA-A-IAN

Dios el Protector cuida del universo, Los que viven en el poder y la conciencia de Dios, cantan Har Har. Medita en Wahe Guru y vive en ese éxtasis. Vibrando en el Nombre, el karma se disuelve.

29.

ADES TESE ADES
AD ANIL ANAD ANAHAT
JUG JUG EKO VES

Yo te saludo, Primordial, sin color, sin comienzo, indestructible
A lo largo de las eras, existe sólo una forma.

30. (Pran Bandha mantra)

PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN

PAR PARA PAVAN GURU

PAVAN GURU WAHE GURU

WAHE GURU PAVAN GURU

Pavan: aire, prana, energía.
El prana circula y circula hasta alcanzar los centros superiores de conciencia y ahí se transforma en Sabiduría Indescriptible, que a su vez circula y circula...

31. (Kundalini Bhakti Mantra)

ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI

NAMO NAMO

SERAB SHAKTI, SERAB SHAKTI, SERAB SHAKTI

NAMO NAMO

PRITAM BAGVATI, PRITAM BAGVATI, PRITAM BAGVATI

NAMO NAMO

KUNDALINI MATA SHAKTI, MATA SHAKTI

NAMO NAMO

Invoco la Energía Primaria y Eterna,
la Fuerza Divina del Amor,
la Energía Madre Kundalini

32.

HAR GOBINDE, HAR GOBINDE, HAR GOBINDE

MAHAN HE

SERAB SHAKTI, SERAB SHAKTI, SERAB SHAKTI

MAHAN HE

Grande es el Dios Sustentador, Grande la Energía Madre

33. (Isht Sodhana Mantra)

PRITVI HE, AKASH HE

GURU RAM DAS HE

Es la Tierra, Es el Éter, Es Guru Ram Das

34.

HARI NAM SAT NAM

HARI NAM HARI

HARI NAM SAT NAM

SAT NAM HARI

Nombre dek Creador, Verdadera Nombre

35.

HAM DAM HAR HAR

HAR HAR HAM DAM

Ham - Esencia creativa de uno mismo
Dam - Esencia pránica (energética) de los seres
Har - Esencia creativa de lo Divino

36.

PRANA APANA

SUSHUMNA HARI

HARI HAR

HARI HAR

HARI HAR HARI

Prana – Energía Vital
Apana – Fuerza de la Eliminación
Sushuma – Nadi (canal energético) central
Hari Har - Fuerza Destructora y Creativa

37. Chatra Chakra Varti

CHATRA CHAKRA VARTI
CHATRA CHAKRA BUGTE
SUJANBAV SUBANG
SARBDA SARAB JUGTE
DUKALANG PRANASI
DIALANG SARUPE
SADA ANG SANGE
ABANGANG BIBUTE

Dios está presente en todo lugar
Controla el universo con su verbo
Su luz es automática y bella
Resplandece en todos los seres vivientes
Destruye el dolor del nacimiento y la muerte
Todo Él es misericordia
Permanece presente en todo
Su grandeza nunca decaerá

38. Pauris 8 – 9 – 10 -11 Jap Ji, Guru Nanak.

suni-e sidh pir sur nat suni-e dharat dhaval akas	En silencio obtienes poderes sobrenaturales, te vuelves santo, semidios y yogui / en silencio se revelan la tierra, la fuerza del toro y el éter
suní-e dip lo-a patal suni-e poeh na sake kal	En silencio accedes a los océanos, a los cielos y a los inframundos / En silencio, la muerte (el tiempo) no te toca
nanak bhagta sada vigas suni-e duk pap ka nas. 8	Oh Nanak, quienes lo conocen, viven en éxtasis / el silencio borra el dolor y los errores
suni-e isar barma ind suni-e muk salahan mand	En silencio te conviertes Shiva, Brama e Indra / en silencio los malvados se transforman
suni-e jog jugat tan bhed suni-e sasat simrit ved	En silencio se abre el camino del yoga y se revelan los misterios del cuerpo / en silencio comprendes las escrituras sagradas (shasstras, smritis, vedas)
nanak bhagta sada vigas suni-e dukh pap ka nas. 9	Oh Nanak, quienes lo conocen, viven en éxtasis / el silencio borra el dolor y los errores
suni-e sat santok gui-an suni-e at sat ka isnan	En silencio eres honesto, paciente y sabio / estar en silencio es como peregrinar a todos los lugares sagrados existentes
suni-e par par paveh man suni-e lague sahej di-an	En silencio, la erudición es exitosa / en silencio, la meditación resulta fácil
nanak bhagta sada vigas suni-e duk pap ka nas. 10	Oh Nanak, quienes lo conocen, viven en éxtasis / el silencio borra el dolor y los errores
suni-e sara guna ke gah suni-e sekh pir patisah	En silencio asimilas las más profundas virtudes / en silencio llegas a lo más alto de la espiritualidad
suni-e andhe paveh rah suni-e hat hovae asgah	En silencio, los desorientados hallan el camino / en silencio, lo inalcanzable se vuelve accesible
nanak bhagta sada vigas suni-e duk pap ka nas. 11	Oh Nanak, quienes lo conocen, viven en éxtasis / el silencio borra el dolor y los errores

39. Reh Man

Re man eh
bidh jog kamaa-o

Singhi saach akapat kanthalaa
dhi-aan-bibhuut charaa-o

Taatii gho aatam bas kar kii
bhichhaa naam adhaarang

Baaje param taar-tat-har
ko- (u)p(a)-je raagrasaarang

Ughte taan tarang rang
at gi-aan giit bandhaanang

Chak chakrehe dev daanav mun
chhak chhak biom bivaanang

Aatam upades bhis sanjam ko
jaap so-(a)japaa jaape

Sadaa rehe kanchan sii kaiaa
kaal na kab(a)hu(n) biaape

Oh Mente, haz yoga de este modo: que la verdad sea el asta, la sinceridad tu collar, la meditación las cenizas que aplicas a tu cuerpo. Haz del autocontrol tu arpa, y que el Naam, el Nombre de Dios, sea tu soporte. Vibra las cuerdas del flujo del sonido y escucha la dulces melodías que cantan al Señor. Sus ondas conducen al éxtasis y te será infundido el Conocimiento Divino. Los demonios y semidioses, en sus carrozas celestiales, quedarán asombrados y los santos saturados de gozo. Instruye tu alma, vístete con la contención y canta el Nombre de Dios aun estando en silencio. De este modo, tu cuerpo tendrá el aura dorada y la muerte no te tocará.

40. Aje Ale

Aje Ale	Invencible Indestructible
Abhe Abe	Sin miedo. En todas partes.
Abhu Aju	No nacido. Por siempre.
Anaas Akaas	Indestructible. Dentro de todo
Aganj Abhanj	Invencible. Indivisible.
Alakkh abhakkh	Invisible. Libre de necesidades.
Akal Dial	Inmortal. Bondadoso.
Alekh Abhekh	Inimaginable. Sin forma
Anaam Akaam	Innombrable. Libre de deseos.
Agaah Adhaah	Insondable. Indañable.
Anaathe Pramaathe	Sin maestro. Destructor de todo.
Ajoni Amoni	Más allá de nacimiento y muerte. Más allá del silencio.
Na raage Na range	Más que el amor mismo. Más allá de todas los colores.
Na rupe Na rekhe	Sin forma. Más allá de chakras.
Akarmang Abharmang	Más allá del karma. Más allá de la duda.
Abganje Aleke	Más allá de batallas. Inimaginable.

41. Dhan Dhan Ram Das Guru

Dhan dhan ram das guru
Jinn siria tinne savarian
Puri hoi karamat,
Ap sirjanhare dharia.
Sikhi atai sangati,
Parabrahm kar namaskaria.
Atal athaho atol tu,
Tera ant na paravaria.

Jini tun sevia bhao kar,
Se tudh par utaria.
Lab lobh kam krodh moho,
Mar kadhe tudh saparavaria.
Dhann su tera than hai,
Sach tera paiskaria.
Nanak tu laihna tu hai,
Sach tera paiskaria.
Guru ditha tan man sadharia

¡Alabanzas a Ram Das, el Guru! ¡Alabanzas al Uno que te creó, que te estableció. ¡Tú eres tal milagro! El Creador te ha instalado en un trono. Los sikhs y las personas conscientes te saludan, porque manifiestas a Dios. Eres incambiable, insondable, inconmensurable.

Tú limite no puede ser percibido. Aquellos que te sirven con amor, se sostienen a través del mar de la existencia. Los cinco obstáculos (avaricia, apego. lujuria, enoja, ego) no existen dónde tú estás. El reino que riges es verdadero; tu gloria es verdadera. Eres Nanak, Angad y Amar Das, el Gurú. Cuando te conocí, mi alma se consoló.

42. Sat Guru Mai Paia

Ek ong kar
sat gur prassad
anand bheia meri mae
satguru mai paia
satguru ta paia sahaj seti
man vajia vadhaia.
rag ratan parvar paria
shabd gavan aia
shabdo ta gavaho hari kera,
man jini vasaia
kahai nanak anand hoa
satguru mai paia

El Creador y la Creación son Uno. Lo sé por la gracia del Gurú.
Soy generoso, bienaventurado y bello.
Oh. madre mía, estoy en éxtasis infinito, pues obtuve al Verdadero Gurú (La Palabra). Lo encontré fácil y naturalmente. ¡Música divina estalla en mi corazón! Los compases rítmicos son joyas místicas que traen los poderes en canciones divinas. Cuando Dios reside en ti, la mente se llena y resuena con alabanza divina. Nanak proclama que yo habito en un éxtasis supremo, puesto que me he fundido con el Verdadero Gurú.

43.

I am bountiful, blissful and beautiful

Bountiful, blissful and beautiful I am

Soy generoso, bienaventurado y bello.

44. Narayan

Naaraain, Naaraain

Naam niranjan neer Naarain,
Rasanaa simrat paap bilaain

Naaraain sabh maaeh nivaas,
Naaraain ghat ghat pargaas,
Naaraain kehtay narak na jaaeh,
Naarain sayv sagalfal paaeh

Naaraain man maaeh adhaar,
Naaraain bohith sansaar,
Naaraain keht jam bhaag palaain,
Naaraain dant bhaanay daain

Naaraain sad sad bakhshind,
Naaraain keenay sookh anand,
Naaraain pragat keeno partaaap,
Naaraain sant ko maaee baap
Naaraain saadh sang Naraain,
Baarambaar Naraain gaain,
Basat agochar gur mil lehee,
Naaraain ot Naanak daas gehee

45. Mera Man Loche

Mera man loche gur darshan laai
Bilap karay chaatrik ki ni-aa-i
Trikaa naa utare shaant na aave
Bin darshan sant pi aaray jiho
Hau gholi jiho ghul ghumaai
Gur darshan sant pi aaray jiho
Tayre mukh suhaavee saaring paani
Dhan so days jahe tu(n) vasi-e
Mayray sajan mit muraaray ji-o
Hau gholi hau ghol ghumaa-i
Gur sajan mit muraare ji-o
Ik ghari na milatay taa kalijug hote
Hun kad milee-ai pri-a tudh bhagavante
Mo he rain na vihaave need na aave
Bin daykhay gur darbaaray ji-o
Hau gholee ji-o ghol ghumaa-i
Tis sachay gur darbaaray ji-o
Baag ho-e gur sant milaa-i-e
Prabh abinaasi ghar meh paa-i-e
Sayv kari pal chae na vichhure
Jan naanak daas tumaaray ji-o
Hau gholi ji-o ghumaa-i
Jaan naanak daas tumaaray ji-o

46. Ardas

Ik oankaar Waaheguroo jee kee fateh,
Sree Bhagauti Ji Sahaae.

Vaar Sri Bhagauti Jee
kee Paatshaahee Dasvee(n)

Pritham Bhagautee simar kai,
Gur Naanak laee(n) dhiaa-e

Phir Angad gur tay Amardaas,
Raamdaasai hoee(n) sahaae

Arjan Hargobind nau(n)
simrau sree Har Raae

Sree Harkrishan dhi-aa-ee-ai
jis dithay sabh dukh jaae

Tayg Bahaadar simaree-ai
ghar nau nidh aavai dhaa-e

Sabh thaa-ee(n) hoe sahaa-ay

